

WIC

میسوری

برنامه تغذیه مکمل مخصوص برای زنان، نوزادان و کودکان

فهرست غذاهای تصویب شده

تغذیه خوب
و تندرست ماندن



قابل اجراء از تاریخ 1 ماه اکتبر 2009
تا 30 ماه سپتامبر 2011

فقط مخصوص نوزادانی که تغذیه کامل از شیر مادر دارند گوشت مخصوص نوزاد

- فقط گوشت گاو، مرغ، ران خوک، بره، بوقلمون و گوساله (فقط ظرف 2.5 اونس)
- هر نوع بافت، به صورت آبگوشت یا شیرۀ گوشت (خوراک)



Nature's Goodness



Gerber



Beech-Nut

برای بانوانی که نوزادان آنها تغذیه کامل از شیر مادر دارند

کنسرو ماهی

- تونای روشن، بسته بندی شده در آب (5 یا 6 اونس)
- قطعه قطعه شده، سالم یا ریز ریز شده
- قزل آلابی صورتی (5.5 یا 6، 7.5 اونس)
- فقط بسته بندی شده در آب
- ساردین (3.75 اونس)
- بسته بندی شده در آب یا روغن سویا



اداره خدمات بهداشتی و سالمندان میسوری

WIC و خدمات تغذیه

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/wic

DHSS کار فرمای است که فرصتهای شغلی میسوری بدون اصل تبعیض ایجاد می کند.

خدمات ما بدون اصل تبعیض ارائه می گردد.

انواع دیگر این نشریات برای شخصی که دارای از کار افتادگی هستند، میتوان با تماس گرفتن با اداره بهداشت و خدمات سالمندان میسوری توسط شماره 6204-751-573 تماس گرفت. شماره تلفن برای شهروندانی که دارای نقص تکلم و شنوایی هستند 1-800-735-2988، صدا 1-800-725-2486 میباشد.

خلق قوانین فدرال و سیاستهای وزارت کشاورزی آمریکا، این موسسه از اصل تبعیضات نژادی، رنگ پوست، ملیت، جنسیتی، سنی یا توانایی و توانایی، منع شده است. جهت طرح شکایت بر مورد اصل تبعیضات ذکر شده، شکایت خود را به: 1400، Director, Office of Adjudication and Compliance, USDA, Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 (800) 795-3272 یا با تلفن گویای (800) 795-3272 یا با تلفن گویای (800) 720-6382 (TTY) تماس بگیرید. USDA کارفرمایست که فرصتهای شغلی برابر ارائه می دهد.

WIC-640 Fani (06-08)

برای نوزادان

فورمولای نوزاد

- مارک، نوع و اندازه مطابق با چک WIC



سرآل نوزاد

- ساده، فقط خشک (8 یا 10 اونس)



Nature's Goodness



Gerber



Beech-Nut

- مخلوط
- شوربای آرد
- جو دوسر
- برنج

- جو
- مخلوط
- شوربای آرد
- جو دوسر
- برنج
- سیبوسدار

- جو
- چند غله
- شوربای آرد
- جو دوسر
- برنج

میوه نوزاد

- فقط سن سیب، زردآلو، موز، هلو و گلابی (شیشه 4 اونس)
- هر نوع بافت • **غیر از** مخلوط میوه ها



Nature's Goodness



Hy-Vee



Gerber



Beech-Nut

سبزیجات نوزاد

- تنها هویج، لوبیا سبز، نخود، کتو مسما و سیب زمینی شیرین (فقط شیشه 4 اونس)
- هر نوع بافت • **غیر از** مخلوط سبزیجات



Nature's Goodness



Hy-Vee



Gerber



Beech-Nut

غذاهای **غیر مجاز** نوزاد: ارگانیک، بسته های مخلوط و غذاهایی که DHA/ARA به آنها اضافه شده باشد.

نان سبوسدار/پا سبوس کامل



Best Choice



Bunny



Healthy Life



Wonder

نان نرت مکزیکی با سبوس کامل



Best Choice



Hy-Vee



Chi-Chi's



Best Choice

شیر سویا

(در صورت لزوم اجازه استفاده از آن صادر می شود)
 • نوع Original Plain
 • از محصولات 8th Continent
 • فقط نیم گالن
 • بدون طعم



برنج بی سبوس

• غله فرآوری نشده سبوسدار
 • بسته های 32 یا 16 اونس با
 • مارک فروشگاه
 • برنج شیر فوری



توفو (در صورت لزوم اجازه استفاده از آن صادر می شود)

• مارک Mori-Nu:

Silken Tofu Soft (12 اونس)
 Silken Tofu Firm (12.3 اونس)
 Silken Tofu Extra Firm (12.3 اونس)
 Silken Lite Tofu Firm (12.3 اونس)
 Organic Silken Tofu Firm (12.3 اونس)

• مارک Azumaya:

Firm Tofu (14 اونس)

• مارک NaSoya:

Firm Tofu-Organic (14 اونس)
 Silken Tofu-Organic (16 اونس)

تخم مرغ

مجاز

• تخم مرغ درشت، متوسط، سفید، درجه A یا AA (در بسته بندی های 1 توجینی)



مجاز نیست

• تخم مرغ با کلمسترول کم
 • تخم مرغ اورگانیک
 • تخم مرغ مخصوص
 • تخم مرغ قهوه ای رنگ

مجاز

• هر نوع نخود، لوبیا و عس معمولی رسیده خشک شده (بسته 16 اونس)
 • تنها با علامت تجاری فروشگاه

لوبیا و

نخود

خشک

مجاز نیست

• محصولات آلی (اورگانیک)
 • دارای مواد اطلاق شده
 • با چاشنی زده شده



مجاز

• صاف، مانند کریم یا معمولی، فقط با نم تجاری فروشگاه (در شیشه های 18 اونس)

کره بادام (خمیر) (پینت باتر)

مجاز نیست

• کره بادام خرد شده
 • کره بادام آلی (اورگانیک)
 • کره بادام با چربی کم
 • کره بادام با نمک کم/مدیم دار
 • مخلوط با مربا، ژله یا عسل



لوبیای کنسروی

• فقط مارک Bush's Best (قوطی 16 اونس)
 • گاربانزو، کیندی، پینتو و لوبیا قرمز



برای خانمها و کودکان

شیر

مجاز

• دارای هر مارک تجاری که باشد
 • کاهش یافته شده شیر دارای چربی کم (شیر بی سر شیر 2%، 1%، 0%)
 • شیر با چربی کامل (اگر بر روی چکهای WIC چاپ شده باشد)
 • اندازه ظرف پلاستیکی مطابق با آنچه روی چک WIC نوشته شده
 • اپنوغ پرورده شده (اندازه کوارتیک ایتر)
 • شیر خشک (تبخیر شده)، فقط با علامت تجاری فروشگاه (در قوطی های 12 اونس)
 • بدون چربی، شیر خشک، فقط با علامت تجاری فروشگاه (در بسته بندی های 3 یا 8 کوارتی)



مجاز نیست

• شیر فیلد شده
 • شیر آلی (اورگانیک)
 • شیر شیرین تکلیف شده

• شیر با طعم (های مختلف)
 • با مواد جانشین شده

شیر اختصاصی

• نوع و اندازه آن بر روی چک WIC نوشته خواهد شد.

پنیر

مجاز

• تنها با علامت تجاری فروشگاه، به شکل بلوکی، طبیعی، تولید داخل، آمریکایی، چدر (با طعم بسیار تیز، تیز، ملایم یا معمولی)، کولبی، کولبی جک، مانتری جک، موزارلا یا خامه کم یا بدون خامه (8 یا 16 اونس)
 • فقط پنیر آمریکایی قاچ شده با علامت تجاری فروشگاه



مجاز نیست

• پنیر با مواد اضافه شده
 • پنیر برای سفوفج ترست کرین (پنیر تلخ)
 • غذای با پنیر
 • پنیر برای مقین بر روی (مواد خوراک دیگر مانند نان)
 • محصولات از پنیر
 • پنیری که کلمسترول آن کاهش یافته
 • قطع های یک دونه ای پیچیده شده
 • پنیر کم چرب/بدون چربی



آب میوه تنها مخصوص کودکان

آماده سرو 64 اونس



- Always Save** میوه
شکر، نارنج یا پرتقال
شکر، میوه
- American Fare** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Bay Mist** نارنج
- Best Choice** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Dierbergs** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Flavorite** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Great Value** نارنج
شکر، نارنج یا پرتقال
شکر، میوه
- Hy-Top** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Hy-Vee** میوه
شکر، نارنج، میوه
- IGA** میوه
شکر، نارنج
- Kroger** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Save** میوه
شکر، نارنج
- Schnucks** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Shurline** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Tipton Grove** میوه
- Value Time** نارنج

آب پرتقال مجاز در ظرف 64 اونس؛
مارک هر یک از فروشگاهی که در بالا لیست شده.
مجموع یا غیر مجاز.

آب میوه تنها مخصوص بانوان

یخ زده و غلیظ 12 اونس



- Always Save** میوه
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج تصفیه شده (بدون پاپ)
شکر، نارنج یا کلم
- Best Choice** میوه
شکر، نارنج
آب پرتقال بدون شکر
آب پرتقال با کلم
آب پرتقال با شکر
- Best Value** میوه
شکر، نارنج
- Flavorite** میوه
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج تصفیه شده (بدون پاپ)
شکر، نارنج یا کلم
- IGA** میوه
شکر، نارنج
- Kroger** میوه
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج یا کلم
شکر، نارنج تصفیه شده (بدون پاپ)
شکر، نارنج تصفیه شده (بدون پاپ)
- Midwest Country Fare** نارنج
- Shop N Save** میوه
شکر، نارنج یا کلم
- Shurline** میوه
شکر، نارنج
آب پرتقال بدون شکر
آب پرتقال با کلم
آب پرتقال با شکر
- Value Time** نارنج
- Save** میوه
شکر، نارنج
- Schnucks** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Shurline** میوه
شکر، نارنج، میوه
- Tipton Grove** میوه
- Value Time** نارنج

در قوطی های آماده
برای میل کردن 46 اونس



- Always Save** نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج
- Best Choice** میوه
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
- Diane's Garden** میوه
شکر، نارنج
- Dierbergs** میوه
شکر، نارنج
- Flavorite** نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج
- Great Value** میوه
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
شکر، نارنج
- Hy-Top** میوه
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
شکر، نارنج
- IGA** نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج
- Kroger** میوه
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
- Save** میوه
شکر، نارنج
- Schnucks** میوه
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج
- Shurline** میوه
شکر، نارنج
شکر، نارنج
شکر، نارنج (تو سرخ)
شکر، نارنج
- Value Time** میوه
شکر، نارنج

سرآل سرد



در اندازه های مختلف و مخلوط شده، از جمله سرآل سرد، تا جمع 36 لونس. سرآل سرد در اندازه های 12 یا 32 اونس در کوبه ها با جعبه های که دارای نام تجاری تولید شده باشند. مهرساز